

Sophrologie solidaire, la belle initiative du confinement



Respirer profondément, se relaxer, oublier ses angoisses, être ancré dans le présent tout en étant connecté aux autres. La séance de sophrologie solidaire, imaginée pendant le confinement, continue de rythmer nos dimanches. On vous raconte cette expérience collective inédite.

PAR PATRICIA PARQUET

Dimanche, 11 heures. C'est l'heure de notre séance de sophrologie que nous partageons devant l'ordinateur, avec plus d'une centaine d'internautes. Dès le début du confinement, Alexandre Jacquelin, sophrologue et thérapeute de la relation d'aide (Passerelle de vie) a eu l'idée de proposer une fois par semaine une séance gratuite pour faire connaître cette pratique au plus grand nombre. Depuis Annecy en Haute-Savoie, il accueille les participants installés dans leur salon ou leur chambre en direct depuis la Drôme, Paris, la Bretagne, Bruxelles, la Suisse, Bali et même de Nouméa en Nouvelle-Calédonie où a vécu Alexandre. On découvre les visages d'adultes de tous âges et de quelques familles avec enfants et adolescents. Les séances commencent par des exercices de respiration debout, associés à des mouvements avec les bras, les épaules, la tête et l'ensemble du corps. Les tensions se font oublier, tandis que le corps est bien ancré au sol. Le corps assoupli, nous passons à la deuxième partie de la séance qui s'effectue allongé ou assis.

Respirer, visualiser

Les yeux clos, nous nous laissons guider par la voix du sophrologue qui nous fait voyager à l'intérieur de notre corps. Les tensions, de la tête jusqu'aux doigts

de pieds, disparaissent peu à peu. On finit même par chasser nos pensées, lâcher prise et se sentir léger. La voix invite à visualiser un agréable paysage, à regarder ses formes, ses couleurs... Nous voici rassurés par ce lieu familier et gagnés par l'envie d'y remettre les pieds dès que possible. La respiration se fait oublier tandis que nous sommes dans un état quasi hypnotique. La séance prend fin avec quelques notes de musique. Les yeux s'ouvrent. Le corps se réveille avec quelques étirements et il reprend sa place devant l'écran pour retrouver la communauté de la sophrologie solidaire. Chacun partage son expérience. Certains confient avoir pleuré, d'autres se sentir apaisés. Pour ma part, j'ai le sentiment d'avoir effectué un beau voyage à l'intérieur de mon corps, d'avoir évacué mon stress et reposé le mental. Le soir, j'avoue m'endormir sans difficulté. Bonne nouvelle, l'expérience se poursuit au-delà du confinement. « *Beaucoup de participants ont pris conscience qu'il ne fallait pas attendre que tout aille bien à l'extérieur pour bien aller à l'intérieur. C'est important de se sentir joyeux, vivant et trouver une pratique pour se ressourcer* », poursuit le sophrologue. Vivement dimanche prochain pour cette belle échappée propice à un éveil intérieur ! ❀

« S'OFFRIR UNE ÉCOUTE INTÉRIEURE ET LA PARTAGER »

3 QUESTIONS À...

ALEXANDRE JACQUELIN,
SOPHROLOGUE

Comment est née l'idée de ces séances de sophrologie solidaire ?

« J'ai très vite eu cette idée une fois confiné. J'avais envie de proposer un espace de pratique ouvert à tous, gratuit pour prendre soin de soi. Pendant cette période, chacun se retrouve face à ses difficultés de limitation ; une situation psycho-émotionnelle pas évidente. »

Quels sont les bienfaits de ces séances ?

« Le but est de s'offrir des moments de bien-être intérieur, de respiration profonde et de les

partager.

C'est un espace pour se connecter à soi, à des valeurs plus élevées et à ses aspirations profondes, en allant vers des intentions positives pour nous, notre humanité et notre manière de vivre. Bref, un temps de partage et de bienveillance. »

Qu'est-ce que le confinement a pu nous révéler ?

« Certains ont découvert la sophrologie et auront envie de poursuivre cette expérience de se relier à soi et de changer leur état intérieur. C'est une très grande joie de pouvoir les aider. » ❀